

# ピノ通信

2010年6月号

## <テーマ:エアロビクス>

### エアロビクスってどんなもの？

日本では一般的に、エアロビクス・ダンスのことを、エアロビクスと呼んでいます。基本的には、8ビートの曲に合わせて、いろいろなステップを組み合わせて行うエクササイズのことです。

他のダンスとは異なり、「全身を使ってエクササイズする」ということが基本になっています。前後・左右・上下の反復運動を繰り返す事で、全身の筋肉をバランスよく鍛えることができるのが特徴です。エアロビクスは、英語で有酸素運動を意味しています。有酸素運動とは、酸素を十分に体内に取り込みながら一定時間(20分以上)続ける運動のことで、ジョギングやウォーキング、水泳なども有酸素運動です。



### エアロビクスの効果

#### 1. 全身持久力がアップする

エアロビクスで体を動かすと、酸素が十分に取り込まれるので、心肺機能を高めることができます。心臓や肺が活発に動く、心臓への負担が少なく、血液が体中に行きわたるので、長時間の運動にも耐えられる、疲れにくい体になります。また血液の循環がよくなるので、女性に多い冷え性を改善することもできます。

## 2. 生活習慣病を予防できる

有酸素運動を行って血液中の脂肪が燃焼されると、高脂血症などの生活習慣病を防ぐことができます。ドロドロの血液のまま放っておくと、血管が詰まり、脳梗塞や心筋梗塞などの病気を引き起こす場合もあります。エアロビクスで血液をさらさらにして健康を維持しましょう。

## 3. シェイプアップできる

20分以上の有酸素運動を続けて脂肪を燃焼し、全身の筋肉を適度に刺激するエアロビクスは、体を引き締めたい人に最適なエクササイズといえます。ウエイトトレーニングのように強い負荷をかけないので、しなやかな筋肉をつくることができます。さまざまなステップを組み合わせる下半身を中心とした全身の筋肉を刺激し、おなかやお尻、太もものシェイプアップに効果を発揮します。もちろん、腕を伸ばしたり腰をひねったりする上半身の動きも同時に加わるので、気になるぜい肉がすっきり落ち、バランスのとれたプロポーションをつくれます。また、体幹部を鍛えることで骨盤まわりの筋肉や背骨が安定して、姿勢もよくなります。

## 4. ストレスを解消できる

エアロバイクなどのマシンによる有酸素運動は、長時間続けると飽きてしまうという人もいます。しかし、エアロビクスは明るくテンポのよい音楽に合わせて行うエクササイズのため、楽しみながら体を動かすことができます。リズムをくずさないように、いくつものステップを組み合わせながら動き続けるので、自然と集中力も高まります。また、ほどよく筋肉を動かすと、心地よい疲労感が得られ、睡眠の質も改善されます。継続してエアロビクスを行えば、生活のさまざまなストレスから解放されるのでしょ。

もっと色々なことが知りたい方は、ピノスのホームページに過去のピノス通信の情報を載せさせて頂いております。是非ご覧下さい。又、ホームページが見られない方でもピノスにご連絡いただけましたら、ご郵送致します。

フィットネスクラブ **ピノス** けいはんな

国会国立図書館前・  
アピタウン内

TEL0774-95-6000 ●ホームページ [WWW.pinos-k.com](http://WWW.pinos-k.com)